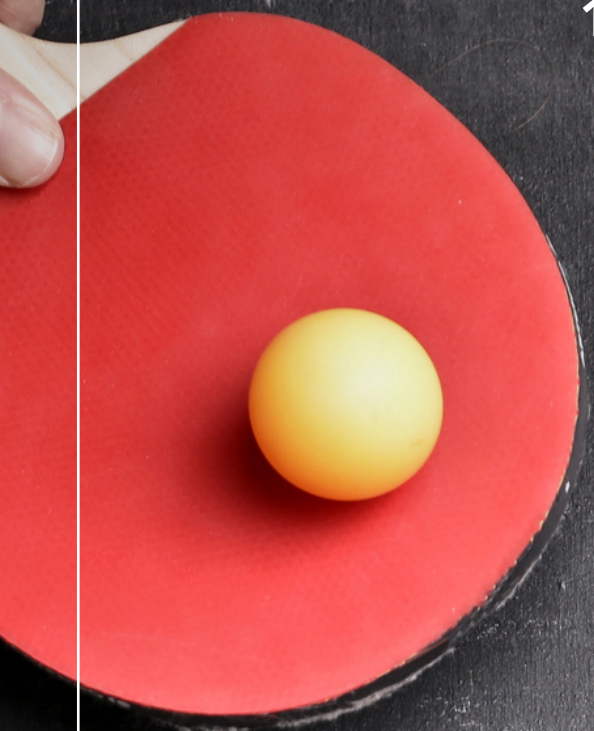
TRAININGSPLAN

18.01.2021 - 24.01.2021



Ich begrüße dich zur dritten Tischtennis-Online-Einheit. Wie versprochen gibt es dieses Mal ein paar Übungen zum Thema Spin. Zunächst macht ihr euch mit der Wirkung von Ober- und Unterschnitt vertraut. Anschließend schauen wir uns ein paar Tricks mit Seitenschnitt an. Macht weiter so wie bisher, denn das sieht echt gut aus!

Hier geht's zum Video:

oder hier klicken

SV Hafen Rostock e.V. 1961

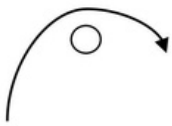
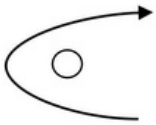
TRAININGSPLAN

18.01.2021 - 24.01.2021

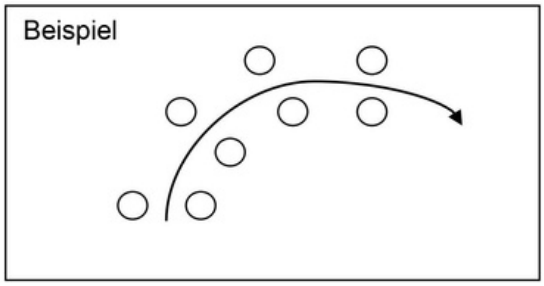
Seite 1

Nr.	Aufgabe	Hinweis
1	**Versuche den Ball so an die Wand zu spielen, dass er nach dem Abprallen zur Wand zurückrollt. (Oberschnitt)** Nutze dazu eine Bewegung, die dem Topspin ähnelt. Mache diese Übung mit der Vor- und mit der Rückhand. **Bonus** Stelle einen A4-Block an die Wand. Spiele den Ball wieder so an die Wand, dass er nach dem Abprallen zur Wand zurückrollt. Berührt der Ball den A4-Block, gibt es einen Bonuspunkt.	A4-Block Querformat: 1 Punkt oder A4-Block Hochformat: 2 Punkte
2	**Versuche den Ball so an die Wand zu spielen, dass er nach dem Abprallen zur dir zurückrollt. (Unterschnitt)** Nutze dazu eine Bewegung, die dem Schupf oder der Unterschnittabwehr ähnelt. Mache diese Übung mit der Vor- und mit der Rückhand. **Bonus** Platziere eine Schüssel, wo du stehst. Spiele den Ball nicht mehr an die Wand, sondern nur etwas hoch, sodass er zu dir zurückspringt. Fällt er dabei in die Schüssel, gibt es einen Bonuspunkt.	Die Schüssel sollte im Durchmesser nicht größer als 30cm sein. 1 Punkt, wenn der Ball vorher 1x aufkommt. 2 Punkte, wenn der Ball vorher 2-3x aufkommt. 3 Punkte, wenn der Ball vorher 4x oder mehr aufkommt.

TRAININGSPLAN
18.01.2021 - 24.01.2021
Seite 2

3	**Schlage den Ball in die Luft, aber versuche ihn dabei mit dem Schläger anzudrehen, indem du ihn zum Beispiel dabei nach links ziehst.** Lass den Ball wieder auf den Schläger aufkommen. Halte den Schläger dabei waagerecht. Springt der Ball stark zur Seite weg, hast du alles richtig gemacht. Probiere verschiedene Drehungen. Lass den Ball wieder auf den Schläger aufkommen. Halte den Schläger dabei schräg, sodass der Ball (durch seine Rotation) gerade nach oben abspringt. Probiere verschiedene Drehungen.	
4	**Stelle dich an einen Tisch und platziere eine Flasche in der Mitte.** Spiele einen leichten Oberschnitt und versuche den Ball seitlich anzudrehen, damit er um die Flasche herumwandert. Spiele einen leichten Unterschnitt und lasse den Ball um die Flasche wandern. Beispiel  Beispiel Beispiel 	

TRAININGSPLAN
18.01.2021 - 24.01.2021
Seite 3

	Bonus Baue einen Parcours aus mehreren Flaschen. Jeweils 2 Flaschen bilden ein Tor, durch das der Ball gelangen muss. Es dürfen keine Tore auf einer geraden Linie stehen. Zwischen jedem Tor muss mindestens eine Handbreit Abstand sein. Versuche nun den Ball mit Ober-Seiten- oder Unter-Seiten-Schnitt so zu spielen, dass er durch den Parcours gelangt.  	1 Punkt pro passiertem Tor (maximal 5 Punkte)